GAZETA DA ZONA LESTE

Nº 1.910 · DESDE 1978 · SÃO PAULO, 1º DE SETEMBRO DE 2024 · DISTRIBUIÇÃO GRATUITA · GAZETAVIRTUAL.COM.BR

SAÚDE

DIVULGAÇÃO

Surto de Mpox preocupa a OMS

A Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto de Mpox na África como uma emergência de saúde global. Especialistas se reuniram on-line para avaliar a situação e recomendaram ao diretor-geral, Tedros Adhanom Ghebreyesus, a declaração de emergência de saúde pública internacional, o nível mais alto de alerta. > VEJA + PÁGINA 5

DIVULGAÇÃO

PRÓPRIO NEGÓCIO

Como empreender com sucesso

Planeja abrir uma empresa e se unir aos 42 milhões que empreendem no Brasil, mas não sabe por onde começar? Roberta Chaves, gestora empresarial e autora do livro "As Empreendedoras de Marselha", dá dicas que podem ajudar! Confira as sugestões para gerir seu próprio negócio. > VEJA + PÁGINA 3

FIQUE AINDA + CONECTADO COM A REGIÃO: @GAZETADAZONALESTE /GAZETA DA ZONA LESTE YouTube /GRUPOLESTETV 11 98193-8399

EDITORIAL

Sem empatia

Mais de três milhões de pessoas com algum tipo de deficiência vivem em São Paulo. No entanto, falta empatia à cidade para acolher a todas elas da melhor forma. Sair de casa é um sacrifício, pois é preciso enfrentar calçadas desniveladas e esburacadas. Depois, esses moradores encaram postes, placas e os mais variados tipos de obstáculos no caminho. Para os cidadãos com baixa visão, usuários de cadeiras de rodas ou com dificuldades motoras, tudo é desafiador.

Todos querem frequentar parques, cinemas, teatros, shows e outros eventos, mas a infraestrutura de trânsito, transporte, sinalização e adequação ainda possui diversas falhas. As pessoas surdas ou com audição comprometida também vivenciam problemas relacionados à interação. Para que houvesse mais visibilidade a quem faz parte desses grupos a Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência, por exemplo, deveria ter um maior protagonismo em suas ações. Nesse sentido, a Prefeitura teria de avançar nas prerrogativas de fortalecimento de uma cidade mais inclusiva.

Porém, ao contrário, não existem avanços arquitetônicos de um modo geral. Apenas alguns bairros são beneficiados com equipamentos ou aparelhos voltados às pessoas com deficiência, enquanto a maioria segue sem políticas públicas. Outras secretarias, como a de Esporte e Lazer, pouco atuam para que todos possam se divertir ou praticar alguma atividade. A falta de atenção ou de propostas ainda gera exclusão. Um dos pontos negativos está ligado aos playgrounds existentes em praças, parques e clubes. Quantos desses lugares possuem brinquedos adaptados?

São muitos detalhes que fazem a diferença, mas as mudanças só irão ocorrer quando essas pessoas tiverem voz. Não adianta criar uma secretaria de faz de conta. Quem tem algum tipo de deficiência quer ver resultados práticos que saiam do papel. Não é justo que milhões de pessoas sejam tolhidas de aproveitar os roteiros da cidade por falta de respeito.

Todos merecem bem-estar e qualidade de vida. Contudo, para isso, a cidade necessita construir meios de acessibilidade. Assim, os calçamentos precisam ter de estar de acordo. O transporte público deve ser adaptado, bem como os terminais precisam de elevadores funcionando. As sinalizações e equipamentos com avisos sonoros também são parte do contexto de inclusão. Ou seja, não adianta criar um roteiro ideal num local específico só para fazer propaganda do governo. A mudança da cidade tem de ser real e contínua. O objetivo maior é o de que publicidade e resultados caminhem lado a lado, para ninguém deixar de conhecer tudo o que vem sendo desenvolvido pela Prefeitura para atender as pessoas com deficiência.

A cidade que se mostra avançada em tantos quesitos não pode ficar de fora da inclusão. É vergonhoso saber que cidadãos deixam de usufruir de atividades por falta de atitude do poder público. SP deve acordar para a realidade.

TECNOLOGIA

Mulheres serão as mais afetadas pela Inteligência Artificial



POR **DANILO GATO**

A revolução da Inteligência Artificial (IA) está reconfigurando o mercado de trabalho em um ritmo acelerado, e os dados são alarmantes: estima-se que 80% das mulheres ocupam empregos que estarão na linha de frente da automação pela IA, em comparação com 58% dos homens. Esse cenário destaca uma diferença crítica de gênero que, se não abordada, poderá acentuar ainda mais as desigualdades existentes no ambiente profissional. O impacto será maior para as mulheres, que estão em posições mais vulneráveis à substituição por máquinas e algoritmos.

Essa discrepância é agravada por uma questão comportamental e de acesso ao conhecimento. Estatísticas divulgadas pelo Fórum Econômico Mundial mostram que apenas 51% das mulheres utilizam ferramentas de IA gerativa semanalmente, enquanto 59% dos homens já incorporaram essa prática em suas rotinas. Essa diferença é ainda mais acentuada entre os jovens, o que sugere que as futuras gerações de mulheres podem ficar ainda mais defasadas se não houver uma mudança significativa. O baixo engajamento feminino com IA é preocupante, pois pode deixar as mulheres em desvantagem competitiva em um mercado de trabalho que cada vez mais valoriza a familiaridade com a tecnologia.

Profissões tradicionalmente ocupadas por mulheres, como atendimento ao cliente, saúde e educação, estão entre as mais ameaçadas pela automação. No entanto, o risco não está apenas na substituição direta por máquinas, mas também na substituição por indivíduos que dominam a tecnologia. Com o atual domínio masculino na área de IA, existe um risco real de que os homens acabem preenchendo esses papéis, deixando as mulheres ainda mais marginalizadas no mercado de trabalho. A adaptação e o aprendizado de novas habilidades são, portanto, essenciais para que as mulheres possam competir de igual para igual em um cenário cada vez mais automatizado.

Para evitar os impactos negativos da automação, é crucial que haja uma mobilização tanto individual quanto coletiva. As mulheres devem ser incentivadas a explorar a IA e outras tecnologias emergentes desde cedo, através de iniciativas educacionais que desmistifiquem essas áreas e as tornem mais acessíveis. Empresas também têm um papel fundamental nesse processo, ao promover a diversidade e inclusão em suas equipes de tecnologia. Ao garantir que mais mulheres estejam envolvidas no desenvolvimento de IA, as empresas não apenas fomentam a equidade, mas também se beneficiam de uma gama mais ampla de perspectivas, o que pode resultar em inovações mais robustas e adaptáveis. O sucesso de uma empresa no futuro estará diretamente ligado à sua capacidade de incorporar diferentes pontos de vista em suas estratégias tecnológicas.

À medida que a automação se torna uma realidade inevitável, o engajamento ativo com a tecnologia será essencial para garantir que as mulheres não fiquem para trás. A chave para evitar que as mulheres sejam deixadas de lado em um futuro dominado pela IA reside na educação, na inclusão e na conscientização sobre a importância de se adaptar às mudanças tecnológicas. Só assim será possível construir um futuro onde a automação trabalhe a favor de todos, e não apenas de alguns.

Danilo Gato é consultor especialista em Inteligência Artificial Generativa com foco em aplicações práticas para o mercado de trabalho e professor de Inteligência Artificial Generativa da Fundação Getúlio Vargas (FGV).

OPINIÃO

Começou a temporada das promessas e das mentiras



POR **SERGIO CARREIRO DE TEVES**

Realmente não temos sossego, essa política nossa nos atormenta e nos persegue todos os dias e castiga sem dó.

Mal saímos de uma eleição, ainda sentindo seus efeitos e já estamos entrando em outra eivada de promessas que jamais serão cumpridas.

Claro que no ambiente democrático todos tem o direito de se candidatar e para o cargo que bem entender, tendo ou não qualificação para tal e quem decide é o povo, pois é ele que é dono do voto, o instrumento poderoso e mais importante em uma democracia séria, que não se fale aqui da Venezuela.

Também, é evidente que os candidatos precisam apresentar-se, são na maioria nomes desconhecidos e que, de uma forma ou outra, não aparecerem na mídia em geral, não conseguirão eleger-se.

O que condenamos é a forma como as eleições se processam, com essa historia do direito para todos se candidatarem, o mundo de partidos, apresentam um mundo de candidatos e todos querem e precisam aparecer. Então, o que acabamos vendo é um verdadeiro "show de horrores".

Em razão do número de candidatos, a todos é dado o limite de tempo e nesse curto espaço o candidato tem que se apresentar e falar sobre si pelo menos o básico e o que acaba acontecendo é que ninguém entende nada e essa apresentação não serve para nada, só para aborrecer ao ouvinte ou espectador tomando tempo das pessoas e não servindo para nada.

Assim é para vereador, se ele não tiver prestígio junto a sua comunidade, com certeza não terá como se apresentar e ganhar votos e, na maioria, sequer tem condições culturais para se candidatar, muito menos para exercer seus cargos. Afinal, seriam eles os responsáveis por fazer e aprovar as leis que regerão o município.

A nós cabe selecionar aqueles que reunirem um mínimo de condições para o exercício do cargo.

Agora, para Prefeito, onde a seleção deveria ser mais acurada, também qualquer um pode candidatar-se, dependendo do partido a que pertence e no final, o que acabamos vendo, são verdadeiros absurdos.

Nunca se organizaram tantos debates e o excesso de debates está banalizando esse formato que sempre foi o favorito do eleitorado, porque sempre foi a grande oportunidade para os candidatos exibirem suas ideias.

Estamos estarrecidos com o nível de tais debates, além das promessas que nunca serão cumpridas, como sempre, as mentiras, a falta de cultura e de abordagem para os reais problemas da cidade, só política e a sórdida política.

Forma-se mais uma vez, como à época das eleições para Presidente o "nos e eles". Na verdade continua o confronto Lula e Bolsonaro e nada de bom, poucas esperanças, na verdade, não surge um nome novo de peso.

Esse é o panorama de momento, ainda vamos sofrer muito com os programas políticos e devemos nos conformar, pois dificilmente aparecerá alguém que nos convença e que não minta. É preciso dizer para eles, que o problema da segurança publica é da alçada do Estado e não da Prefeitura, para ver se eles param de mentir e fazer promessas falsas como essas e muito mais.

Sergio Carreiro de Teves é jornalista, professor e advogado atuante nas áreas civil, trabalhista, tributarista, administrativa e comercial

ESPAÇO DO SÍNDICO

Reformas obrigatórias

Apesar de questões das mais diversas continuarem presentes na vida de condôminos, síndicos estão às voltas com manutenções e benfeitorias que ficaram paralisadas por fatores externos. Até porque há um calendário de obrigações, sem pausas, que vem exigindo de muitos um "sprint" para alcançá-lo. Apesar dos desafios impostos, o síndico deve manter-se criterioso e bem respaldado antes de tomar qualquer decisão quanto às atividades relacionadas à manutenção. Saber priorizá-las adequadamente é um grande diferencial.

Tudo no condomínio, especialmente questões que envolvem investimento financeiro, obras e impacto no dia a dia dos moradores, deve ser feito de forma planejada, com cronograma das etapas, sob orientação e consulta a especialistas e com anuência dos próprios condôminos.

Um bom plano de manutenção preventiva, elaborado por uma empresa especializada ou engenheiros de forma customizada para o condomínio, deve sempre direcionar o síndico.

Na ausência deste documento ou de um relatório de inspeção predial, o síndico deve ter em mente que segurança, saúde e cumprimento de leis devem vir antes. Obras de embelezamento e melhoria vêm na sequência.

"O condomínio deve sempre atender primeiro aos requisitos de segurança, que deixam os usuários e a edificação vulneráveis, e as obrigações que são exigências de órgãos públicos e leis", orienta Elvis Lima, da Merlini Engenharia.

Lima conta que em outubro recebeu uma demanda muito grande para projetos de Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AVCB) e serviços relacionados a combate e prevenção a incêndios, como a instalação de alarme de incêndio, item obrigatório para condomínios que não têm portaria 24 horas.

Alinhamento de expectativa e boa comunicação com os condôminos e moradores é mandatório. Em momentos de intercorrências é preciso controlar a realização de ações e obras no prédio. Em função de determinados eventos, também é necessário reunir uma assembleia de moradores. Tudo deve ser esclarecido para que todos entendam não se tratar de má vontade e sim de cautela.

Projetos necessários tiveram que entrar em segundo plano, cedendo a vez para o que deve vir sempre em primeiro lugar: segurança e saúde. "É importante que haja consciência coletiva no condomínio de que o síndico teve que se debruçar sobre o processo, estudar o tema e readequar o condomínio para uma nova realidade; e isso toma tempo", lembra a síndica profissional.

É importante não esquecer que existem momentos de crise. Todos tiveram que aprender a lidar com a pandemia, inclusive os síndicos. Conselheiros e administradoras podem participar do processo de comunicação com os demais moradores. Somente dessa forma é possível estabelecer o projeto de melhorias. Da mesma forma, todos podem definir, de maneira civilizada, os próximos passos das melhorias relacionadas a pinturas, manutenção, troca de extintores, entre outras ações.

GAZETA HÁ 20 ANOS

O QUE ERA NOTÍCIA EM 5 DE SETEMBRO DE 2004
EDIÇÃO Nº 915

Jovens da ZL estão no Projeto "Talento Esportivo"


GAZETA DA ZONA LESTE
Jovens da ZL estão no projeto "Talento Esportivo"
Aparição estonteante
Feira do Vovó em Itaquera

DA **REDAÇÃO**

O projeto de Talento Esportivo do Ministério do Esporte começará em todas as capitais do País, a partir de hoje, dia 5, "Dia da Descoberta do Talento Esportivo". Durante este mês, mais de 2 milhões de estudantes de 10 a 15 anos das redes pública e privada serão avaliados com o objetivo de selecionar 40 mil atletas. Para garimpar os campeões do futuro será aplicada uma bateria de testes de avaliação da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho motor das crianças e adolescentes. Em São Paulo, a maratona de testes começará nos 21 CEUs espalhados pela cidade e, depois nas escolas das redes públicas e privadas onde 407 bolsistas, estudantes de educação física, capacitados pelo Ministério do Esporte serão os agentes multiplicadores junto aos professores das redes de ensino.

Essa ação nacional, encabeçada pelo Ministério do Esporte, tem como meta a identificação e o encaminhamento dos jovens talentos do esporte brasileiro. Este é um dos projetos vinculados à Secretaria Nacional de Esportes de Alto Rendimento. Ao final do programa, o ministério disponibilizará ao Comitê Olímpico Internacional e entidades esportivas um banco de dados com os estudantes selecionados a fim de serem devidamente aproveitados.

EXPECTATIVA

A expectativa do Ministério do Esporte é descobrir, ainda neste ano, cerca de 40 mil potenciais talentos esportivos. Todos os dados serão disponibilizados em um banco de dados nacional, que constituirá uma fonte permanente de consulta para clubes, associações atléticas, federações e confederações nacionais. Os CEUs da Zona Leste são os seguintes: Rosa da China: Rua Clara Petrela, s/nº, Vila Prudente, telefone 6701-2356; Aricanduva: Avenida Olga Fadel Barca, s/nº, Jardim Santa Terezinha, telefone 6723-7556; Parque São Carlos, Rua Clarear, s/nº - CDHU, Ermelino Matarazzo, telefone 6145-6250; Parque Veredas, Rua Daniel Pedro Muller, s/nº, Itaim Paulista, telefone 6563- 6249; Vila Curuçá, Avenida Marechal Tito, 3.400, São Miguel, telefone 6563-6147; Jambeiro, Rua Flores do Jambeiro, s/nº, Guaianases, telefone 6960-2059; Inácio Monteiro, Rua Barão Barros do Amazonas com Rua Joaquim do Amparo, Itaquera, telefone 6518-9046; São Mateus, Rua Francisco de Melo Palheta, telefone 6732-8159 e São Rafael. Mais informações no site: www.esporte.gov.br/ talentoesportivo.

FOTO DA SEMANA

Arquivo



A Prefeitura de São Paulo conta com um programa de apoio ao setor de artesanato e manualidades da Capital, em vários pontos, o Mãos e Mentes Paulistanas. Ao longo deste mês, a Feira de Artesanato Mercado da Penha recepcionará o projeto. Datas do evento: 06, 07 e 08; 13, 14 e 15; 20, 21 e 22; 27, 28 e 29 de setembro. Horário: 10 às 19 horas (sexta e sábado) e 09 às 13 horas (domingo). Local: Mercado Municipal da Penha, na Avenida Gabriela Mistral, 160, Penha de França.

ACONTECENDO

INTERCÂMBIO CULTURAL

Centro Paula Souza oferece bolsas de estudo

Estão abertas as inscrições para a edição de 2024 do Intercâmbio Cultural do Centro Paula Souza (CPS), que oferece 333 bolsas de estudo para cursos de língua espanhola ou inglesa em instituições de ensino da Argentina, Estados Unidos, Inglaterra e Irlanda. Serão beneficiados estudantes das Escolas Técnicas (Etecs) e Faculdades de Tecnologia (Fatecs) estaduais com melhor aproveitamento acadêmico.

TOTAL DE BOLSAS

Do total de bolsas de estudo, 243 serão destinadas às Etecs, sendo 3 vagas para alunos de cursos técnicos na modalidade de educação a distância (Ead). Nas Fatecs, serão selecionados 90 alunos, sendo 4 vagas para estudantes matriculados em cursos a distância e 3 para alunos da Articulação da Formação Profissional Média e Superior (AMS).

Divulgação



São 333 bolsas de estudo para beneficiar estudantes de Etecs e Fatecs com melhor aproveitamento acadêmico

INSCRIÇÕES

As inscrições estão abertas até o dia 15 de setembro, exclusivamente pela página da Assessoria de Relações Internacionais (ARInter) do CPS. É necessário ler com atenção os respectivos editais, disponíveis no mesmo site, antes de se inscrever. A ARInter responde às dúvidas dos candidatos exclusivamente por meio do formulário eletrônico.

EXPEDIENTE

PRODUÇÃO GRÁFICA E MONTAGEM FINAL: GRUPO LESTE DE COMUNICAÇÕES



RUA SERRA DE BOTUCATU, 1.690
TELEFONE: 2095-8202 (PABX)
E-MAIL: CONTATO@GRUPOLESTE.COM.BR

GAZETA DA ZONA LESTE

Editor e Diretor Responsável: Jaime Braz Romano
Diretora de Redação: Antonia Cristina Romano
Revisão: Fabiana Nascimento
Diretor-Comercial: Mauro Tadeu Silva
Não nos responsabilizamos pelas ideias ou opiniões emitidas em matérias assinadas

Impressão:


ESTADÃO

PILATES

Benefícios aos idosos vão além da saúde física

Estudo apontou que método tem efeitos globais na saúde de pessoas dessa faixa etária, além de ser um importante coadjuvante do envelhecimento saudável

DA REDAÇÃO

Nos últimos anos, o método Pilates tem sido, extensivamente, objeto de estudos e pesquisas para avaliar a sua eficácia e seus efeitos na saúde de idosos. Um estudo recente, publicado no European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, apontou que o Pilates tem inúmeros benefícios na terceira idade, sendo um fator importante para o envelhecimento saudável.

GANHOS SIGNIFICATIVOS

Entre os benefícios apontados pela meta-análise estão o aumento da força, tanto nas pernas como nos braços, melhora da capacidade funcional e a autonomia. As conclusões também mostraram que o Pilates traz ganhos significativos para a saúde mental, aumenta a satisfação com a vida, melhora a flexibilidade, a resistência aeróbica, a cognição e a mobilidade.

PROFISSIONAIS CAPACITADOS

Alguns dados também indicaram que o método reduz o risco de quedas, graças à melhora da postura e do equilíbrio, além de ser isento de riscos e contraindicações, desde que as aulas sejam ministradas por profissionais capacitados, como fisioterapeutas e educadores físicos. A ausência de contraindicações para realizar aulas de Pilates é algo fundamental para idosos, principalmente para aqueles que possuem comorbidades, como osteoartrose, dores na coluna, dores crônicas em geral, entre outras condições sistêmicas.

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de pessoas com 80 anos ou mais triplicará e pode chegar a 434 milhões, até 2050. A previsão é que, em 2050, os idosos representem 22% da população.

O envelhecimento populacional traz inúmeros impactos, especialmente socioeconômicos. Por isso, encontrar ferramentas que possam permitir que os idosos permaneçam ativos e independentes, é algo essencial frente a essas estimativas.

De acordo com a fisioterapeuta Walkíria Brunetti, especialista em Pilates, Saúde Postural e Dores Crônicas, o envelhecimento resulta em declínio molecular e celular, com influência progressiva em todos os sistemas do corpo e, inerentemente, na condição psicossocial da pessoa.

CAPACIDADE FUNCIONAL

"A atividade física pode ajudar a reduzir a velocidade desse declínio, aumentando ou mantendo a capacidade funcional do idoso, por meio da melhoria das capacidades físicas, como força, equilíbrio e flexibilidade. Portanto, o Pilates, comprovadamente, traz esses e outros benefícios, como pudemos observar nos resultados desse estudo", comenta a especialista.

Dessa forma, adotar uma atividade física, como o Pilates, é um fator que pode minimizar a influência da idade cronológica na perda da função biopsicossocial, associada ao envelhecimento.

O método Pilates envolve exercícios que abrangem corpo e mente. Os movimentos demandam estabilidade do tronco, força e flexibilidade, além de foco no controle muscular, na postura corporal e na respiração.

COMO FERRAMENTA DA FISIOTERAPIA

Outro ponto interessante sobre o Pilates é que o método também está inserido como uma ferramenta da fisioterapia.

"Muitos pacientes idosos acabam adotando o Pilates como uma atividade física, após o tratamento fisioterapêutico de alguma condição osteomuscular, em que, além das técnicas tradicionais, usamos os movimentos do Pilates para complementar a abordagem terapêutica", conta Walkíria.

QUER VIVER MAIS E MELHOR?

Em resumo, com o aumento da expectativa de vida e com o envelhecimento da população, é cada vez mais importante usar recursos que possam garantir a autonomia e a capacidade funcional após os 60 anos.

Divulgação

Alguns dados também indicaram que o método reduz o risco de quedas, graças à melhora da postura e do equilíbrio, além de ser isento de riscos e contraindicações

EMPRESA DE SUCESSO

Dicas para o novo empreendedor

Gestora empresarial traz informações imprescindíveis para quem quer começar o próprio negócio

DA REDAÇÃO

Planeja abrir uma empresa e se unir aos 42 milhões que empreendem no Brasil, mas não sabe por onde começar? Roberta Chaves, gestora empresarial e autora do livro "As Empreendedoras de Marselha", dá dicas abaixo podem ajudar! As sugestões concebem desde metodologias para realizar um plano de negócios, até técnicas de vendas - necessárias para todas as pessoas autônomas que sonham com o próprio negócio. Confira.

FAÇA UM PLANO DE NEGÓCIOS

Para ter uma visão geral da futura empresa, faça um plano com o Modelo Canvas. No geral, é preciso responder a quatro perguntas principais: "O quê? (Qual a sua proposta de valor? O que você oferece aos clientes?)"; "Como? (Quem são seus principais parceiros? Quais são as atividades-chave no processo de entrega do produto ou serviço? Quais são os recursos que você precisa para que seu negócio funcione?)"; "Quem? (Quem é o seu público-alvo? Quais são os seus canais de divulgação? Como você se relaciona com seus clientes?)"; e "Quanto? (Quais são os seus custos?)".

Esse planejamento não é estático: mude-o pelo menos uma vez por ano, pois o mercado se transforma constantemente, seu negócio precisa se adaptar e seguir as tendências do mundo.

TENHA UMA BOA GESTÃO FINANCEIRA

Um erro cometido por muitos empreendedores é misturar as despesas da empresa com as pessoais. Defina um pró-labore, ou seja, o valor do seu serviço para recebê-lo mensalmente. No começo, pode ser difícil "se pagar", mas essa é sua garantia de segurança. Além disso, tenha controle das próprias finanças: estabeleça um orçamento para não gastar mais do que ganha; categorize as despesas entre "essenciais", como aluguel e alimentação, e "não essenciais", como entretenimento. Faça sempre uma reavaliação para saber onde pode economizar e lembre-se de pagar todas as dívidas, iniciando por aquelas que tem juros altos.

Também aprenda sobre investimento para seu dinheiro render por muito tempo, como em ações e imóveis, e se proteja com seguro de vida e saúde para prevenção em caso de imprevistos.

TÉCNICAS DE VENDAS

As vendas têm um processo básico composto por: preparação sobre o produto que será oferecido; abertura para recepcionar o cliente; sondagem das necessidades daquele possível comprador; demonstração de interesse no que o cliente tem a dizer; argumentação para mostrar as funcionalidades do produto e como atende às necessidades; permissão para aquele cliente avaliar com calma sobre a compra; e avaliação da satisfação do cliente após adquirir o produto. Estude sobre cada etapa e as domine!

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PARA LIDERAR PESSOAS

É preciso ter capacidade de reconhecer, entender e gerenciar as próprias emoções, bem como de compreender e influenciar os outros. Uma habilidade crucial para o sucesso pessoal e profissional, ela tem componentes como: consciência e controle emocional, automotivação, empatia e habilidades sociais. É importante dominá-la para uma liderança eficaz, tomada de decisões, construção de uma comunicação clara e gerenciamento de conflitos no ambiente de trabalho. Ao colocar em prática, existem mais chances de você manter o bem-estar da equipe, melhorar a produtividade dos colaboradores e reter talentos.

GESTÃO DE TEMPO

Você só tem 24 horas no dia – então gerencie esse tempo de uma forma que se adapte ao seu estilo de vida. Para isso, você pode colocar em prática o seguinte método: dedique 70% para aquilo que define como importante. As urgências devem ser feitas no 20% do seu tempo com ações corretivas e proativas para evitar acidentes, reclamações e outras demandas. Para o supérfluo, se não puder ser deletado, dedique 10% do horário de trabalho.

Divulgação

Um erro cometido por muitos empreendedores é misturar as despesas da empresa com as pessoais

VITRINE NEGÓCIOS



Débora Caroline conta que grande parte do sucesso que consolidou sua empresa se deve ao atendimento a grandes grupos e à forte presença digital

DIVERSÃO

Shopping Penha vira point de treino livre de patins todas as terças-feiras

Em parceria com a Família Roller, encontro gratuito é indicado para praticantes de todas as idades e conta com monitoria de equipe profissional

Patins com suas formas e cores variadas encantam pessoas de todas as idades há muito tempo. A prática não é apenas uma atividade física, mas também desenvolve equilíbrio, postura e promove integração social quando realizada em grupo. Pensando nisso, o Shopping Penha realiza a 'terça da patinação', oferecendo treinos livres gratuitos todas as terças-feiras, das 19 às 22 horas, no estacionamento G4.

O Shopping Penha firmou uma parceria com a Família Roller, um grupo tradicional de São Paulo que reúne familiares e amigos para patinar. Os treinos são destinados a todas as categorias, desde iniciantes até profissionais. Para atender às necessidades de cada praticante, seja por recreação ou competição, o empreendimento oferece espaços separados, como por exemplo, para iniciantes que possam patinar sobre um acolchoado, reduzindo o risco de lesões em caso de queda.

"Trazer atividades físicas para dentro do empreendimento faz parte do DNA do Shopping Penha, por isso essa ação é tão importante para nós. Queremos que todos se divirtam, aprendam e mantenham uma rotina saudável de exercícios semanais!", comenta a gerente de marketing do centro de compras, Julia Lima.

A Família Roller disponibiliza monitores, patins e equipamentos de proteção, como capacetes, joelheiras e cotoveleiras, que são obrigatórios para os treinos. No entanto, se os praticantes já possuírem esses itens, é recomendado que os levem para treinar com seus próprios equipamentos.

Serviço

Terça da patinação no Shopping Penha.
Data: todas as terça-feiras.
Horário: das 19 às 22 horas.
Local: estacionamento Piso G4.
Treinos livres e gratuitos.

CLASSIFICADOS

IMÓVEIS VENDEM-SE

ÁREA P/ INCORPORAÇÃO PENHA DE FRANÇA
C/700m² aprox. 20 mts de frente/"BEM PRÓX. METRÔ PENHA". **Tr: (11) 97144-1166 (WhatsApp)**

APTO. ALTO DA MOOCA 142 m² àrea privativa
3 dorms (suite), sala c/ sacada, coz. banheiro, lavand., área serv. Todas acomodaçõs c/ armários planej./emb., vagas demarc. p/ 2 autos.
Mais informações: (11) 97144-1166 (WhatsApp)

SOBRADO TATUAPÉ
BEM CONSERVADO EM ÓTIMA LOCALIZAÇÃO A 5 MIN. DA PÇA S. ROMERO
c/3 dorms, sala, cozinha, um banheiro peq., quintal, lavanderia coberta e quarto de serviço c/ um banheiro, 1 vaga peq, quintal. Farta condução p/ metrôs e vários comércios. DOCS OK
Tr. c/ Prop./estudo proposta à vista/não aceito intermediário(s). Zap 11. 99937-9010 agendar visita da 9.00 as 17.00 Hrs*

STUDIO IMPERDÍVEL
AO LADO DO METRÔ CARRÃO NOVO E MOBILIADO
(geladeira, fogão, depurador, lava e seca, TV 55',cama box, home office e armários. Isento de IPTU / condomínio R$ 400,00.
VENDO URGENTE
Direto c/ proprietário
Armando 99611-9152

TATUAPÉ APTO. 50M²
NOVO, 2 DORMS, SL, COZ, WC, R$ 290 MIL,REF: 2273
TEL.: 2295-9655 - 94733-1579 (WHATS)

COMUNICADOS

DIVERSOS

SENTIMENTOS NEGATIVOS?

Se sentimentos como: insatisfação, solidão, medo, ansiedade, culpa, angústia, entre outros, roubam-lhe a vontade de viver, procure-nos! **Neuróticos Anônimos Grupo Esperança Belém - Rua Arinaia, 509**
Reuniões aos sábados às 10hs.
Possuímos outras salas na Zona Leste e em todo o território nacional, procure a mais próx. em nosso site: www.neuroticosanonimos.org.br; ou pelo telefone: (11) 99591-7773.
A ajuda é gratuita.

SEGURANÇA DA MULHER

Aplicativo SP Mulher Segura encerra o Agosto Lilás com balanço positivo

Botão de pânico e realização de boletim de ocorrência remoto são algumas das facilidades do aplicativo

Divulgação



Por meio de georreferenciamento, o aplicativo também cruza os dados da localização da vítima e do agressor monitorado por tornozeleira eletrônica

DA REDAÇÃO

Lançado em março deste ano para facilitar o acesso de mulheres aos serviços de proteção do Estado, o aplicativo SP Mulher Segura encerrou o Agosto Lilás, campanha que visa a conscientização pelo fim da violência contra a mulher, com saldo positivo. O programa já totaliza mais de 330 registros de boletins de ocorrência de violência doméstica e familiar. Disponível para os sistemas iOS e Android, a plataforma reúne funcionalidades como o registro de ocorrências e o acionamento da PM.

O app também identifica se a vítima possui alguma medida protetiva e, em caso positivo, disponibiliza um botão do pânico para situações em que ela se sinta ameaçada pelo agressor. Desde o lançamento, já foram feitos 94 acionamentos do botão do pânico.

PEDIDO DE SOCORRO

"A vítima faz o cadastro usando o login gov.br. A ferramenta importa os dados e, caso a mulher esteja com medida protetiva de urgência autorizada por juiz, disponibiliza o botão de pânico para acionamento de socorro em caso de necessidade", afirma a delegada Adriana Liporoni, coordenadora das Delegacias da Mulher de São Paulo. De março até julho, o aplicativo teve cerca de 2,6 mil downloads.

Por meio de georreferenciamento, o aplicativo também cruza os dados da localização da vítima e do agressor monitorado por tornozeleira eletrônica. Se identificada aproximação, o Copom é acionado e uma viatura é despachada para o local. "É um trabalho preventivo da Polícia Civil e da Polícia Militar", diz a delegada.

Nestes casos, a PM faz contatos tanto para alertar a vítima como para avisar o agressor da necessidade de se afastar imediatamente do local monitorado. Assim, a mulher fica protegida não só em casa ou na área determinada pela Justiça, mas também durante deslocamentos.

BOLETIM DE OCORRÊNCIA

A plataforma permite que a mulher faça o boletim de ocorrência em casos de violência doméstica e familiar sem a necessidade de ir até uma delegacia física. O serviço é similar ao já oferecido pela delegacia virtual, mas com a vantagem de elaboração da denúncia no próprio aplicativo SP Mulher. A ocorrência é encaminhada automaticamente para a Delegacia de Defesa da Mulher, que irá validar o boletim e fornecer as informações necessárias à vítima.

MPOX

OMS declara emergência de saúde pública global

Ao contrário da varíola comum, a Mpox é uma zoonose que também pode ser propagada de humano para humano, afirma o Pós PhD em neurociências e biólogo, Fabiano de Abreu Agrela

DA REDAÇÃO

No último dia 14, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou o surto de Mpox na África como uma emergência de saúde global. A OMS chamou seu comitê de emergência para discutir o surto após a detecção de uma nova e mais perigosa cepa, o "clado Ib", em quatro províncias africanas onde não havia casos antes.

No início de 2022, o neurocientista e biólogo brasileiro, Fabiano de Abreu Agrela, já havia alertado sobre o risco de epidemia e chegou a publicar um estudo sobre a doença.

Especialistas se reuniram on-line para avaliar a situação e recomendaram ao diretor-geral, Tedros Adhanom Ghebreyesus, a declaração de emergência de saúde pública internacional, o nível mais alto de alerta.

O QUE É A MPOX?

A Mpox, antes chamada de varíola dos macacos, é uma infecção viral que pode se espalhar facilmente entre pessoas e animais.

Ela se propaga normalmente por meio do contato próximo com outra pessoa, como toques, beijos ou relações sexuais, além de materiais contaminados, como roupas e agulhas, conforme a OMS.

SINTOMAS MAIS COMUNS

Agrela alerta para os sintomas mais comuns da doença: febre; erupções cutâneas; dores de cabeça; dores musculares; cansaço; erupções cutâneas (lesões na pele); e calafrios.

O ATUAL SURTO

Desde o começo do ano de 2024, mais de 17.000 casos e 500 mortes foram reportados em 13 países da África, conforme o Centro Africano de Controle e Prevenção de Doenças.

O surto é considerado um "evento de alto risco" e a República Democrática do Congo lidera a lista de locais afetados, já tendo mais de 14.000 casos, o equivalente a 96% dos casos confirmados neste mês.

A TRANSMISSÃO

De acordo com o Pós PhD em neurociências e Biólogo, Dr. Fabiano de Abreu Agrela, a transmissão da Mpox ocorre, principalmente, pelo contato pele com pele.

"A infecção é provavelmente transmitida pelo contato próximo entre a pele, como durante relações sexuais, mas não é uma doença sexualmente transmissível no sentido tradicional e não pode ser estigmatizada para determinados grupos pois pode ser transmitida para todos".

FLUIDOS CORPORAIS

"Semelhante a certos patógenos diarreicos transmitidos por fezes, a transmissão ocorre entre pessoas com contato direto, através de fluidos corporais, gotículas respiratórias, lesões ou itens contaminados como roupas de cama e objetos pessoais", alerta o neurocientista, que liderou o estudo "Varíola do macaco: Problemas no coração e neurológicos", em parceria com a Mestre em Infectologia, Dra. Dalila Gianini e o Médico Cardiologista, Roberto Yano.

EFEITOS NO CÉREBRO

Segundo um estudo publicado na revista científica Jama, o Monnkeypox também pode chegar a provocar complicações neurológicas, apesar de raras, como cefaleia, inflamação no cérebro, distúrbios de humor, incluindo depressão e ansiedade, e dores crônicas neuropáticas.

TRATAMENTO

Atualmente, não existe nenhum medicamento aprovado pela OMS para o tratamento da Mpox, e o tratamento da doença se baseia no tratamento de sintomas e prevenção de sequelas, explica Dr. Fabiano.

"Não existe medicamento aprovado para o tratamento da Mpox, na maioria dos casos o paciente se recupera normalmente após algumas semanas, mas o tratamento se baseia no controle dos sintomas e prevenir complicações e sequelas", explica.

Reprodução/FreePik



A Mpox, antes chamada de varíola dos macacos, é uma infecção viral que pode se espalhar facilmente entre pessoas e animais